

MAJLIS TAFSIR AL-QUR'AN (MTA) PUSAT

http://www.mta.or.id e-mail : humas@mta.or.id

Jl. Ronggowarsito No. 111A Surakarta 57131, Telp (0271) 663299

Ahad, 19 April 2020/25 Sya'ban 1441 Brosur No. : 2000/2040/IF

PUASA

Puasa, yang di dalam bahasa Al-Qur'an Ash-Shaum/Ash-Shiyaam adalah salah satu dari beberapa kewajiban yang harus dilaksanakan oleh orang-orang beriman. Firman Allah :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِيْنَ
مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ.(١٨٣) اَيَّامًا مَّعْدُوْدَاتٍ، فَمَنْ كَانَ
مِنْكُمْ مَّرِيْضًا اَوْ عَلٰى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ اَيَّامٍ اُخَرَ، وَعَلَى الَّذِيْنَ
يُطِيْقُوْنَهٗ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِيْنٍ، فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ
خَيْرٌ لَّهٗ ، وَاَنْ تَصُوْمُوْا خَيْرٌ لَّكُمْ اِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُوْنَ(١٨٤)
شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِيْۤ اُنْزِلَ فِيْهِ الْقُرْاٰنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنٰتٍ مِّنَ
الْهُدٰى وَالْفُرْقَانِ، فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ، وَمَنْ
كَانَ مَرِيْضًا اَوْ عَلٰى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ اَيَّامٍ اُخَرَ، يُرِيْدُ اللّٰهُ بِكُمُ
الْيُسْرَ وَلَا يُرِيْدُ بِكُمُ الْعُسْرَ، وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللّٰهَ عَلٰى
مَا هَدٰىكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ(١٨٥) **البقرة:** ١٨٣-١٨٥

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa seba-gaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa. (183)

(yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu. Maka barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itulah yang lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui. (184)

(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadlan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang haq dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa diantara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur. (185) [QS. Al-Baqarah : 183-185]

1. Pengertian Ash-Shiyam (Puasa)

Ash-Shiyam atau Ash-shaum menurut lughah/bahasa, artinya : "*Menahan diri dari melakukan sesuatu*". Seperti firman Allah kepada Maryam :

فَاِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ اَحَدًا فَقُوْلِيْٓ اِنِّيْ نَذَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ صَوْمًا
فَلَنْ اُكَلِّمَ الْيَوْمَ اِنْسِيًّا. **مريم:** ٢٦

Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah, Sesungguhnya aku telah bernadzar akan berpuasa karena Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seseorang manusiapun pada hari ini. [QS. Maryam : 26]

Menurut Syara', ialah :

اَلْاِمْسَاكُ عَنِ الْاَكْلِ وَالشُّرْبِ وَغَشَيَانِ النِّسَاءِ مِنَ الْفَجْرِ اِلَى

الْمَغْرِب اِحْتِسَابًا لِلّٰهِ وَاِعْدَادًا لِلنَّفْسِ وَتَـــهْيِئَةً لَـــهَا لِتَقْوَى اللهِ
بِالْمُرَاقَبَةِ لَهُ وَتَرْبِيَةِ الْاِرَادَةِ. **تفسير المنار** ٢ : ١٤٣

Menahan diri dari makan, minum dan bersetubuh, mulai fajar hingga Maghrib, karena mengharap ridla Allah dan menyiapkan diri untuk bertaqwa kepada-Nya dengan jalan mendekatkan diri kepada Allah dan mendidik kehendak. [Tafsir Al-Manaar juz 2, hal. 143]

اَلاِمْسَاكُ عَنِ الْاَكْلِ وَالشُّرْبِ وَالْجِمَاعِ وَغَيْرِهِمَا مِـــمَّا وَرَدَ
بِهِ الشَّرْعُ فِى النَّهَارِ عَلَى الْوَجْهِ الْمَشْــرُوْعِ. وَيَتْبَـــعُ ذٰلِـــكَ
الْاِمْسَاكُ عَنِ اللَّغْوِ وَالرَّفَثِ وَغَيْرِهِمَا مِـــنَ الْكَلَـــامِ الْمُحَـــرَّمِ
وَالْمَكْرُوْهِ فِيْ وَقْتٍ مَخْصُوْصٍ بِشُرُوْطٍ مَخْصُوْصَةٍ. **سبل السلام**
٢ : ١٥٠

Menahan diri dari makan, minum, jima' dan lain-lain yang telah diperintahkan syara' kepada kita menahan diri padanya, sepanjang hari menurut cara yang disyariatkan. Disertai pula menahan diri dari perkataan sia-sia, perkataan keji/kotor dan lainnya dari perkataan yang diharamkan dan dimakruhkan pada waktu yang telah ditentukan serta menurut syarat-syarat yang telah ditetapkan. [Subulus Salaam juz 2, hal. 150]

Tegasnya : "PUASA", ialah : Menahan diri untuk tidak makan, minum termasuk merokok dan bersetubuh dari mulai Fajar hingga terbenam matahari pada bulan Ramadlan karena mencari ridla Allah.

2. Hukum Ash-Shiyam (Puasa)

Wajib 'Ain, artinya setiap orang Islam yang telah baligh (dewasa) dan sehat akalnya serta tidak ada sebab-sebab yang dibenarkan agama untuk tidak berpuasa, maka mereka itu wajib melakukannya, dan berdosa bagi yang meninggalkannya dengan sengaja. Firman Allah :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّـــذِيْنَ

مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ. **البقرة:** ١٨٣

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa. [QS. Al-Baqarah : 183]

Dan hadits-hadits Rasulullah SAW :

بُنِيَ الْاِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ اَنْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللهُ وَاَنَّ مُحَمَّدًا
رَسُوْلُ اللهِ وَاِقَامِ الصَّلَاةِ وَاِيْتَاءِ الزَّكَاةِ وَصِيَامِ رَمَضَانَ وَحَــجِّ
الْبَيْتِ. **البخارى و مسلم**

Islam didirikan atas lima sendi, yaitu 1. Mengakui bahwa tak ada Tuhan melainkan Allah dan bahwasanya Muhammad pesuruh Allah, 2. Mendirikan Shalat, 3. Menunaikan zakat, 4. Berpuasa Ramadlan dan 5. Berhajji. [HR. Bukhari dan Muslim]

اِنَّ رَجُلًا سَأَلَ النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ يَا رَسُوْلَ اللهِ، اَخْبِرْنِيْ عَمَّا فَرَضَ
اللهُ عَلَيَّ مِنَ الصِّيَامِ ! قَالَ: شَهْرُ رَمَضَانَ. قَالَ: هَلْ عَلَيَّ غَيْرُهُ
؟ قَالَ: لَا. اِلَّا اَنْ تَطَوَّعَ. **متفق عليه عن طلحة بن عبيد الله**

Sesungguhnya seorang laki-laki bertanya kepada Nabi SAW, "Ya Rasulullah, saya mohon diterangkan tentang puasa yang diwajibkan oleh Allah kepada saya". Nabi SAW menjawab, "Puasa di bulan Ramadlan". Orang itu bertanya pula, "Adakah puasa yang lain yang diwajibkan atas diri saya ?". Jawab Nabi SAW, "Tidak, kecuali bila engkau hendak mengerjakan tathawwu' (puasa sunnah). [HR. Muttafaq 'Alaih dari Thalhah bin 'Ubaidillah]

3. Yang wajib berpuasa

Ketentuan-ketentuan orang yang berkewajiban menjalankan puasa di bulan Ramadlan :

a. Orang Islam, tidak diwajibkan selain orang Islam.

b. 'Aqil baligh (dewasa), bukan anak-anak.

c. Sehat.

d. Muqim (berada di daerah tempat tinggalnya/daerah iqomahnya), bukan sebagai musafir.

e. Kuat, yakni tidak memaksakan diri karena sangat berat dan payah bila berpuasa.

f. Khusus bagi wanita pada waktu suci, artinya tidak sedang haidl atau nifas.

4. Yang membatalkan puasa

Sepanjang tuntunan Allah dan Rasul-Nya hal-hal yang membatalkan puasa adalah sebagai berikut :

Firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 187,

اُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ اِلٰى نِسَآءِكُمْ، هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَاَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ، عَلِمَ اللهُ اَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُوْنَ اَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ، فَالْئٰنَ بَاشِرُوْهُنَّ وَابْتَغُوْا مَا كَتَبَ اللهُ لَكُمْ، وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا حَتّٰى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْاَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْاَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ، ثُمَّ اَتِمُّوا الصِّيَامَ اِلَى الَّيْلِ ... **البقرة: ١٨٧**

Dihalalkan bagi kamu pada malam hari puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu; mereka itu pakaian bagimu, dan kamupun pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi keringanan kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan carilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu Fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai malam ..... . [QS. Al-Baqarah: 187]

Dari ayat tersebut dapat diambil pengertian bahwa yang membatalkan puasa itu ialah :

a. Bersetubuh suami-isteri dengan sengaja dan dilakukan pada saat puasa (dari mulai masuk waktu Shubuh hingga masuk waktu Maghrib), padahal mereka termasuk orang yang berkewajiban puasa.

Dan yang dimaksud dengan "bersetubuh", ialah masuknya kemaluan laki-laki/suami pada kemaluan wanita/istri. Jadi baik mengeluarkan mani maupun tidak, hukumnya tetap sama. Karena tidak adanya ayat-ayat lain maupun hadits-hadits yang membatasi, bahwa yang dimaksud "bersetubuh" adalah yang mengeluarkan mani, maka ayat itu tetap berlaku sesuai dengan keumuman lafadhnya.

b. Makan dengan sengaja, baik makanan yang mengenyangkan atau tidak.

c. Minum, baik yang menghilangkan haus atau tidak, termasuk merokok.

5. Yang boleh tidak berpuasa dan wajib mengganti di hari-hari yang lain :

a. *Orang yang sakit*, yang apabila ia tetap berpuasa akan menambah berat atau akan memperlambat kesembuhan sakitnya, sedang sakitnya itu dapat diharapkan kesembuhannya (bukan sakit yang menahun atau sakit yang kronis dan terus-menerus sehingga sulit diharapkan kesembuhannya).

b. *Musafir*, ialah : Orang yang sedang bepergian keluar dari daerah iqomahnya, baik dengan perjalanan yang berat dan sukar maupun dengan ringan dan mudah; kesemuanya diperbolehkan untuk tidak berpuasa dan berkewajiban mengganti di hari yang lain. Berdasarkan firman Allah :

فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيْضًا اَوْ عَلٰى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ اَيَّامٍ اُخَرَ. **البقرة: ١٨٤**

Dan barangsiapa diantara kamu yang sakit atau dalam bepergian (musafir) ~maka bolehlah ia berbuka~ dan mengganti di hari-hari yang lain (sebanyak yang ditinggalkannya). [QS. Al-Baqarah : 184].

وَمَنْ كَانَ مَرِيْضًا اَوْ عَلٰى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ اَيَّامٍ اُخَرَ. **البقرة: ١٨٥**

Dan barangsiapa yang sakit atau dalam bepergian (musafir) ~maka bolehlah ia berbuka~ dan mengganti di hari-hari yang lain (sebanyak yang ditinggalkannya). [QS. Al-Baqarah : 185].

Keterangan :

Tentang berapa kilometer jauhnya seseorang disebut sebagai musafir itu tidak ada penjelasan yang tegas dari Nabi SAW, namun yang jelas beliau

bepergian dari Madinah ke Makkah, ketika baru sampai di Dzul Hulaifah beliau sudah mengqashar shalat, sedangkan jarak dari Madinah sampai Dzul Hulaifah itu kira-kira 6 mil (kira-kira 12 km)

6. Batas waktu mengganti

Tidak ada ketentuan dalam agama tentang batas waktu mengganti puasa yang ditinggalkan. Dapat dilaksanakan pada bulan-bulan sesudah selesai Ramadlan tahun itu atau bulan-bulan sesudah Ramadlan tahun berikutnya.

Tegasnya selama ia masih hidup, kapanpun boleh, tanpa menambah fidyah atau melipat gandakan puasanya (misalnya hutang satu hari diganti dua hari dan sebagainya). Hanya sebaiknya segera diganti.

7. Yang boleh tidak berpuasa dan hanya mengganti fidyah tanpa harus mengganti puasa di hari yang lain.

Yaitu : Orang-orang yang bila dipaksakan untuk berpuasa masih dapat, tetapi sungguh amat payah sekali dalam melaksanakannya. Perhatikan Firman Allah:

وَعَلَى الَّذِيْنَ يُطِيْقُوْنَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِيْنٍ ... **البقرة: ١٨٤**

Dan terhadap orang-orang yang bisa berpuasa tetapi dengan susah payah (boleh tidak berpuasa), wajib membayar fidyah (yaitu) memberi makan orang miskin….. [QS. Al-Baqarah : 184]

Ayat tersebut umum, maka siapa saja yang walaupun mampu berpuasa tetapi dengan amat payah (rekoso) dalam menjalankannya, maka termasuk yang dimaksud oleh ayat di atas, misalnya :

a. Wanita yang sedang hamil yang bila berpuasa dikhawatirkan akan menimbulkan gangguan pada dirinya dan/atau anak yang dikandungnya.

b. Wanita yang sedang menyusui, baik anaknya sendiri maupun anak orang lain yang diserahkan kepadanya untuk disusui, yang bila dipaksakan untuk berpuasa akan sangat berat bagi dirinya dan/atau bagi anak yang sedang disusuinya itu. Rasulullah SAW bersabda :

اِنَّ اللهَ وَضَعَ عَنِ الْمُسَافِرِ الصَّوْمَ وَشَطْرَ الصَّلَاةِ وَعَنِ الْحُبْلَى وَالْمُرْضِعِ الصَّوْمَ. **احمد عن انس بن مالك الكعبى**

Sesungguhnya Allah SWT telah membolehkan bagi musafir meninggalkan puasa dan mengqashar shalat, dan Allah telah membolehkan perempuan hamil dan yang sedang menyusui meninggalkan puasa. [HR. Ahmad dari Anas bin Malik Al-Ka'biy].

Dan riwayat dari Ibnu Abbas RA. tentang istrinya yang sedang hamil, katanya :

اَنْتِ بِمَنْزِلَةِ الَّذِيْ لَا يُطِيْقُهُ فَعَلَيْكِ الْفِدَاءُ وَلَا قَضَاءَ عَلَيْكِ. **البزار وصححه الدارقطنى**

Engkau sekedudukan dengan orang yang amat payah untuk berpuasa. Maka wajib atasmu fidyah dan tidak ada qadla' bagimu. [HR. Al-Bazzar dan dishahihkan oleh Ad-Daraquthni]

Serta riwayat dari Ibnu 'Umar ketika beliau ditanya oleh seorang wanita Quraisy yang sedang hamil tentang hal puasanya, maka jawab beliau :

اَفْطِرِيْ وَاَطْعِمِيْ كُلَّ يَوْمٍ مِسْكِيْنًا وَلَا تَقْضِيْ. **ابن حزم**

Berbukalah kamu dan berilah makan tiap hari seorang miskin, dan jangan mengqadla'nya. [HR. Ibnu Hazm].

c. Orang yang lanjut usia/orang tua yang apabila berpuasa akan sangat memayahkannya. Berdasar keumuman ayat (Surat Al-Baqarah ayat 184) dan riwayat dari Ibnu ‘Abbas sebagai berikut :

رُخِّصَ لِلشَّيْخِ الْكَبِيْرِ اَنْ يُفْطِرَ وَيُطْعِمَ وَلَا قَضَاءَ عَلَيْهِ. **الدارقطنى والحاكم**

Orang yang sangat tua, dibenarkan untuk berbuka dan wajib memberikan (fidyah) serta tidak ada qadla' atasnya. [HR. Ad-Daraquthni dan Al-Hakim].

d. Orang yang pekerjaannya sangat berat, yang bila tetap berpuasa walaupun ia kuat akan sangat berat dan memayahkannya. Misalnya : Pengemudi becak, pekerja tambang, karyawan-karyawan pengangkat barang di stasiun, terminal, pelabuhan dan sebagainya.

e. Orang yang sakit menahun yang (menurut ahli kesehatan) sulit diharapkan sembuhnya, atau walaupun sembuh tetapi memakan waktu yang lama sekali.

f. Siapa saja yang karena kondisi badannya atau sebab-sebab lain akan amat berat sekali bila berpuasa, walaupun bila dipaksa akan kuat juga.

Untuk nomor d), e) dan f), ini pun dasarnya adalah keumuman lafadh dari ayat 184 surat Al-Baqarah diatas.

Semua yang tersebut diatas, boleh tidak berpuasa dan wajib membayar fidyah tanpa harus mengganti puasa di hari yang lain.

8. Yang wajib untuk tidak berpuasa dan wajib mengganti dengan puasa di hari yang lain.

Yaitu khusus bagi wanita yang sedang haidl atau nifas. Berdasar riwayat :

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: كُنَّا نَحِيْضُ عَلَى عَهْدِ رَسُوْلِ اللهِ ﷺ فَنُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّوْمِ وَلَا نُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّلَاةِ. **الجماعة عن المعاذة**

Dari 'Aisyah, bahwa ia berkata, "Adalah kami haidl dimasa Rasulullah SAW maka kami diperintahkan supaya mengqadla' (mengganti) puasa dan kami tidak diperintahkan mengqadla' shalat". [HR. Al-Jama'ah dari Al-Mu'adzah]

عَنْ اَبِيْ سَعِيْدٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِـــيُّ ﷺ: اَلَـــيْسَ اِذَا حَاضَتْ لَـــمْ تُصَلِّ وَلَـــمْ تَصُمْ؟ فَذٰلِكَ نُقْصَانُ دِيْنِهَا. **البخارى**

٢: ٢٣٩

Dari Abu Sa'id (Al-Khudriy) RA, ia berkata : Nabi SAW bersabda, "Bukankah apabila seorang wanita itu haidl, ia tidak shalat dan tidak berpuasa ? Itulah dari kekurangan agamanya". [HR. Bukhari juz 2, hal. 239]

1. Pengertian Sahur

Sahur, ialah *makanan yang dimakan pada waktu sahar*. Sahar menurut bahasa ialah "*Nama bagi akhir suku malam dan permulaan suku siang*". Lawannya ialah : *Ashil, akhir suku siang*.

Menurut Az-Zamakhsyari, dinamai waktu Sahar dengan Sahar karena ia adalah waktu berlalunya malam dan datangnya siang. Dengan demikian, jelaslah bahwa Sahar bukanlah satu atau dua jam sebelum terbit fajar, namun yang dimaksud adalah nama waktu pergantian siang dan malam.

Jadi apabila kita makan pada jam 24.00 (jam 12 malam) atau sedikit setelah itu tidaklah dapat dinamakan "Bersahur (mengerjakan makan Sahur)".

Adapun yang dinamakan makan Sahur adalah sebagaimana yang dilakukan Rasulullah SAW pada riwayat di bawah ini :

عَنْ اَنَسٍ عَنْ زَيْدِ بْنِ ثَابِتٍ قَالَ: تَسَحَّرْنَا مَعَ رَسُوْلِ اللهِ ﷺ: ثُـــمَّ قُمْنَا اِلَى الصَّلَاةِ. قُلْتُ: كَمْ كَانَ قَدْرُ مَا بَيْنَهُمَا ؟ قَـــالَ: قَدْرَ خَمْسِيْنَ اٰيَةً. **احمد و البخارى و مسلم**

Dari Anas dari Zaid bin Tsabit, ia berkata, "Kami pernah bersahur bersama Rasulullah SAW kemudian kami mengerjakan shalat (Shubuh)". Aku (Anas) bertanya kepada Zaid. "Berapa tempo antara keduanya ?". Zaid menjawab, "Sekadar membaca 50 ayat Al-Qur'an". [HR. Ahmad, Bukhari dan Muslim].

2. Hikmah Sahur

Diriwayatkan oleh Ahmad dari Abu Sa'id bahwa Nabi SAW bersabda :

اَلسَّحُوْرُ اَكْلُهُ بَرَكَةٌ فَلَا تَدَعُوْهُ وَلَوْ اَنْ يَجْرَعَ اَحَدُكُمْ جَرْعَـــةً مِنْ مَاءٍ فَاِنَّ اللهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّوْنَ عَلَى الْمُتَسَحِّرِيْنَ. **احمد**

Sahur itu suatu berkah. Maka janganlah kalian meninggalkannya, walaupun hanya dengan meneguk seteguk air, karena sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat atas orang-orang yang bersahur. [HR. Ahmad]

Diriwayatkan oleh Muslim dari 'Amr bin 'Ash bahwa Rasulullah SAW bersabda:

فَصْلُ مَابَيْنَ صِيَامِنَا وَصِيَامِ اَهْلِ الْكِتَابِ اَكْلَةُ السَّحَرِ. **مسلم**

Yang membedakan antara puasa kita dengan puasa ahli kitab ialah makan sahur. [HR. Muslim].

3. Keraguan tentang waktu Sahur

Bila seseorang ragu apakah telah habis waktu ataukah belum, maka ia diperbolehkan makan dan minum hingga nyata-nyata baginya bahwa waktu sahur telah habis dan masuk waktu shubuh. Firman Allah :

وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا حَتّٰى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْاَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْاَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ. **البقرة:** ١٨٧ .

Dan makanlah, minumlah, sehingga nyata kepadamu benang putih dari pada benang hitam yaitu Fajar. [QS. Al Baqarah : 187]

Dari ayat di atas jelaslah bahwa Allah memperkenankan makan dan minum, sehingga nyata benar terbitnya Fajar.

4. Adab Berbuka

Apabila sudah tiba waktunya dianjurkan untuk segera berbuka :

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ رضي الله عنه اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ قَالَ: لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ. **مسلم ٢: ٧٧١**

Dari Sahl bin Sa'ad RA. bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "Senantiasalah hamba itu dalam kebaikan apabila mereka menyegerakan berbuka". [HR. Muslim juz 2, hal. 771, no. 48].

عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: قَالَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ: اَحَبُّ عِبَادِيْ اِلَيَّ اَعْجَلُهُمْ فِطْرًا. **الترمذى ٢: ١٠٣، رقم: ٦٩٦**

Dari Abu Hurairah, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda : Allah 'Azza wa Jalla berfirman, "Yang paling Ku-sayangi dari hamba-hamba-Ku ialah yang paling segera berbuka". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 103, no. 696]

Diriwayatkan oleh Ibnu Abdil Barr dari Anas bin Malik, katanya :

مَا رَأَيْتُ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ قَطُّ صَلَّى صَلَاةَ الْمَغْرِبِ حَتَّى يُفْطِرَ وَلَوْ عَلَى شَرْبَةِ مَاءٍ. **ابن عبد البر عن انس بن مالك**

Tidak pernah aku melihat walau sekali Rasulullah SAW shalat Maghrib lebih dahulu sebelum berbuka, walaupun hanya dengan seteguk air. [HR. Ibnu 'Abdil Barr dari Anas bin Malik]

Diriwayatkan oleh Abu Dawud, Ahmad dan Tirmidzi dari Anas, sbb :

عَنْ اَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: كَانَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ اَنْ يُصَلِّيَ فَاِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٌ فَعَلَى تَمَرَاتٍ فَاِنْ لَمْ تَكُنْ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ. **ابوداود و احمد و الترمذى**

Dari Anas bin Maalik, ia berkata : Adalah Rasulullah SAW berbuka dengan kurma basah sebelum shalat (Maghrib), jika tidak ada kurma basah, maka beliau berbuka dengan kurma kering, dan jika tak ada kurma kering, beliau menyendok beberapa sendok air. [HR. Abu Dawud, Ahmad dan Tirmidzi]

كَانَ رَسُوْلُ اللهِ صلى الله عليه وسلم يُحِبُّ اَنْ يُفْطِرَ عَلَى ثَلَاثِ تَمَرَاتٍ اَوْ شَيْءٍ لَمْ تُصِبْهُ النَّارُ. **ابو يعلى عن انس**

Adalah Rasulullah SAW suka berbuka puasa dengan tiga biji korma atau sesuatu yang tidak dimasak dengan api. [HR. Abu Ya'la dari Anas]

Rasulullah SAW bersabda :

اِذَا اَفْطَرَ اَحَدُكُمْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى تَمْرٍ، فَاِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى مَاءٍ فَاِنَّهُ طَهُوْرٌ. **ابو داود و الترمذى عن سليمان بن عامر**

Apabila seseorang diantara kalian berbuka, maka hendaklah ia berbuka dengan korma. Jika ia tidak memperoleh korma, hendaklah ia berbuka dengan air, karena air itu bersih dan membersihkan. [HR. Abu Dawud dan At-Tirmidzi dari Sulaiman bin 'Amir]

Kesimpulan :

Hadits-hadits di atas menerangkan kepada kita, bahwa apabila kita berbuka puasa maka disunnahkan untuk :

1. Menyegerakan berbuka.
2. Sebelum shalat Maghrib kita berbuka dahulu walaupun dengan seteguk air.
3. Berbuka dengan tiga biji korma, bila tidak ada, dengan sesuatu makanan yang manis dan tidak dimasak dengan api. Seperti : pisang, kates, nanas

dan lain-lain.

4. Bila tidak ada buah-buahan maka disunnahkan kita untuk berbuka dengan air.
5. Dan dikala berbuka dituntunkan untuk membaca do'a sebagai berikut :

ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوْقُ وَثَبَتَ الْاَجْرُ اِنْ شَـاءَ اللهُ. **ابو داود ٢ : ٣٠٦، رقم: ٢٣٥٧، عن ابن عمر**

Haus telah hilang, urat-urat telah basah dan semoga pahala tetap didapatkan. Insya Allah. [HR. Abu Dawud juz 2, hal. 306, no. 2357, dari Ibnu Umar]

Tentang doa berbuka puasa

Ada bermacam-macam doa berbuka puasa, diantaranya sebagai berikut :

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ اِذَا اَفْطَرَ قَالَ: اَللّٰهُمَّ لَـكَ صُمْنَا وَعَلَى رِزْقِكَ اَفطَرْنَا فَتَقَبَّلْ مِنَّا اِنَّكَ اَنْتَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ. **الدارقطنى ٢ : ١٨٥، رقم ٢٦، ضعيف لان فى اسناده عبد الملك بن هارون بن عنترة**.

*Dari Ibnu 'Abbas, ia berkata : Adalah Nabi SAW apabila berbuka puasa beliau berdoa, "**Alloohumma laka shumnaa wa 'alaa rizqika afthornaa fataqobbal minnaa innaka antas samii'ul 'aliim** (Ya Allah, untuk-Mu kami berpuasa, dan atas rizqi-Mu kami berbuka, maka terimalah (ibadah) dari kami, sesungguhnya Engkau Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui)"*. [HR. Daraquthni juz 2, hal. 185 no. 26, dlaif karena dalam sanadnya ada perawi 'Abdul Malik bin Harun bin 'Antarah]

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ اِذَا اَفْطَرَ قَالَ: لَكَ صُـمْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ اَفْطَرْتُ فَتَقَبَّلْ مِنِّيْ اِنَّكَ اَنْتَ السَّـمِيْعُ الْعَلِـيْمُ. **الطبرانى فى الكبير ١٢ : ١١٣، رقم: ١٢٧٢٠، فيه عبد الملك بن هارون بن عنترة و هو ضعيف**

*Dari Ibnu 'Abbas, ia berkata : Adalah Nabi SAW apabila berbuka puasa beliau berdoa, "**Laka shumtu wa 'alaa rizqika afthartu fataqabbal minnii innaka antas samii'ul 'aliim** (Untuk-Mu aku berpuasa, dan atas rizqi-Mu aku berbuka, maka terimalah ibadahku, sesungguhnya Engkau Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui)"*. [HR. Thabarani dalam Al-Kabir juz 12, hal. 113, no. 12720, dalam sanadnya ada perawi bernama 'Abdul Malik bin Harun bin 'Antarah, ia dlaif]

بِسْمِ اللهِ، اَللّٰهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ اَفْطَـرْتُ. **الطبرانى فى الاوسط رقم : ٧٥٤٧، و فيه داود بن زبرقان و هو ضعيف**

***Bismillaah, Alloohumma laka shumtu wa 'alaa rizqika afthortu** (Dengan nama Allah. Ya Allah, untuk-Mu aku berpuasa dan dengan rizqi-Mu aku berbuka)*. [HR. Thabarani, dalam Al-Ausath hadits no. 7547, dalam sanadnya ada perawi bernama Dawud bin Zabraqan, ia dlaif – Majma'uz Zawaaid juz 3, hal. 279]

عَنْ مُعَاذٍ رضي الله عنه قَالَ: كَانَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ اِذَا اَفْطَرَ قَالَ: اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ اَعَانَنِيْ فَصُمْتُ وَرَزَقَنِيْ فَاَفْطَرْتُ. **ابن السنى ص ١٦٩، رقم ٤٧٩، اسناده ضعيف فيه رجل لم يسمَّ**

*Dari Mu'adz RA, ia berkata : Adalah Rasulullah SAW apabila berbuka puasa beliau berdoa, "**Alhamdu lillaahil-ladzii a'aananii fa shumtu wa rozaqonii fa-afthortu** (Segala puji bagi Allah yang telah menolongku, sehingga aku berpuasa dan telah memberi rizqi kepadaku, maka aku berbuka)"*. [HR. Ibnu Sunni hal. 169, no. 479, sanadnya dlaif, karena di dalamnya ada perawi yang tidak disebutkan namanya]

عَنْ مُعَاذِ بْنِ زُهْرَةَ اَنَّهُ بَلَغَهُ اَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ اِذَا اَفْطَرَ قَـــالَ:

اَللّٰهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ اَفْطَرْتُ. **ابو داود** ٢ : ٣٠٦، **رقم** ٢٣٥٨، **مرسل لان معاذ بن زهرة لم يدرك النبي ص**

*Dari Mu'adz bin Zuhrah, bahwasanya telah sampai kepadanya bahwa Nabi SAW apabila berbuka puasa beliau berdoa, "**Alloohumma laka shumtu wa 'alaa rizqika afthortu** (Ya Allah, untuk-Mu aku berpuasa, dan dengan rizqi-Mu aku berbuka puasa)".* [HR. Abu Dawud juz 2,hal. 306, no. 2358, hadits tersebut mursal, karena Mu'adz bin Zuhrah tidak bertemu Nabi SAW]

عَنِ ابْنِ اَبِيْ مُلَيْكَةَ قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ اللهِ بْنَ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ يَقُوْلُ: سَمِعْتُ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ يَقُوْلُ: اِنَّ لِلصَّائِمِ عِنْدَ فِطْرِهِ لَدَعْوَةً مَا تُرَدُّ، قَالَ ابْنُ اَبِيْ مُلَيْكَةَ: سَمِعْتُ عَبْدَ اللهِ بْنَ عَمْرٍو يَقُوْلُ اِذَا اَفْطَرَ: اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ بِرَحْمَتِكَ الَّتِى وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ اَنْ تَغْفِرَ لِيْ. **ابن ماجه** ١ : ٥٥٧، **رقم** ١٧٥٣ **حسن**

*Dari Ibnu Abi Mulaikah, ia berkata : Saya mendengar 'Abdullah bin 'Amr bin Al-'Ash berkata : Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya bagi orang yang berpuasa itu ketika berbuka ada doa yang tidak akan ditolak". Ibnu Abi Mulaikah berkata : Aku mendengar 'Abdullah bin 'Amr apabila berbuka puasa berdoa, "**Alloohumma innii as-aluka birohmatikal-latii wasi'at kulla syai-in an taghfiro lii** (Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu dengan rohmat-Mu yang luas meliputi segala sesuatu agar Engkau mengampuni aku)".* [HR. Ibnu Majah juz 1, hal. 557, no. 1753, hadits hasan]

عَنْ مَرْوَانَ يَعْنِى ابْنَ سَالِمِ الْمُقَفَّعِ قَالَ: رَأَيْتُ ابْنَ عُمَرَ يَقْبِضُ عَلَى لِحْيَتِهِ فَيَقْطَعُ مَا زَادَ عَلَى الْكَفِّ وَقَالَ: كَانَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ اِذَا اَفْطَرَ قَالَ: ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوْقُ وَثَبَتَ الْاَجْرُ اِنْ

شَاءَ اللهُ. **ابو داود** ٢ : ٣٠٦، **رقم** ٢٣٥٧، **حسن**

*Dari Marwan, yakni bin Salim Al-Muqaffa', ia berkata : Aku melihat Ibnu 'Umar memegang jenggotnya, lalu memotong yang lebih dari genggaman tangannya. Ia berkata : Adalah Rasulullah SAW apabila berbuka puasa beliau berdoa, "**Dzahabadh-dhoma-u wabtallatil 'uruuqu wa tsabatal ajru, insyaa-allooh** (Haus telah hilang, urat-urat telah basah dan semoga pahala tetap didapat, insyaa-allooh).* [HR. Abu Dawud juz 2, hal. 306, no. 2357, hadits hasan]

Keterangan :

Dari riwayat-riwayat di atas bisa kita ketahui bahwa yang derajatnya hasan adalah riwayat Ibnu Majah dari Ibnu Abi Mulaikah dan riwayat Abu Dawud dari Marwan bin Salim. Namun pada riwayat Ibnu Abi Mulaikah di atas, doa tersebut adalah lafadhnya Ibnu 'Amr. Adapun pada riwayat Abu Dawud tersebut lafadh doa itu dari Nabi SAW. Dengan demikian kita ketahui bahwa doa berbuka puasa yang paling kuat riwayatnya adalah yang diriwayatkan Abu Dawud dari Marwan bin Salim dari Ibnu 'Umar (***Dzahabadh-dhoma-u wabtallatil 'uruuqu wa tsabatal ajru, insyaa-allooh***).

~oO[A]Oo~